

## 介護の相談窓口

大田区地域包括支援センター **上池台**

電話 **(3748) 6138**

## あなたの主治医は

病院

先生

電話 ( )

## あなたのケアマネジャーは

の

さん

電話 ( )

## あなたの大切な連絡先

さん

( )

さん

( )

さん

( )

さん

( )



社会福祉法人 響会

大田区地域包括支援センター

**上池台**

〒145-0064 大田区上池台5-7-1  
(特別養護老人ホーム好日苑内)

電話 **(3748) 6138**

FAX **(3748) 6139**



<https://hibikikai-tokyo.or.jp>

ご相談は無料です。秘密は厳守いたします。

**電話相談24時間対応**

**相談窓口開設時間**

**月～金 9:00～19:00**

**土 9:00～17:00**

(日・祝・年末年始はお休みです)



社会福祉法人 響会

大田区地域包括支援センター

**上池台**



メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

# 地域包括支援センターは、住み慣れた地域で、安心して生活を継続する為の、地域で最も身近な総合相談窓口です。

●地域包括支援センターには、社会福祉士、保健師または看護師、主任介護支援専門員の専門職員を配置しています。



●高齢者の生活・介護などの困りごとについて、どのような支援が必要かを判断し、適切なサービス、専門機関や制度の利用につなげるなどの支援を行います。

●安心して暮らすために、個々の高齢者のさまざまな権利が守られるよう、支援を行います。

●介護保険で要支援 1・2 と認定された方や、支援や介護が必要となるおそれがある方に対して、適切なサービスが提供されるよう支援を行います。

●暮らしやすい地域にするために、さまざまな機関とネットワークを構築し、活用していきます。

地域包括支援センターは調布地域庁舎管内に6ヶ所あります。お住まいの地域により、相談する窓口が変わります。雪谷特別出張所管内にお住まいの方は、**地域包括支援センター上池台**が窓口となります。詳しくはお問い合わせください。



ライフ

上池上循環バス (外回り) 稲荷坂  
上池上循環バス (内回り) 稲荷坂

←池上方面

稲荷坂児童公園

夫婦坂方面  
障害者福祉会館

地域包括支援センター  
**上池台**

(特別養護老人ホーム 好日苑内)

## 交通機関 バス乗り場

- JR 大森駅  
上池上循環バス (内回り)  
乗り場：8 番大森駅 (山王口)  
または 12 番大森駅
- 都営浅草線 馬込駅  
上池上循環バス (内回り)  
乗り場：馬込駅前バス停
- 東急池上線 池上駅  
上池上循環バス (外回り)  
乗り場：3 番

※稲荷坂バス停下車  
センターまで徒歩 3 分

# 令和7年度

## 雪谷お役立ちガイド

- 雪谷地区のご案内 1ページ
- 地域包括支援センターへの道のり 2ページ
- 有償ボランティア・自費ヘルプ 3ページ
- 車椅子の貸し出し 4ページ
- 介護タクシー・移送サービス 5～6ページ
- 宅配サービス 7ページ
- 在宅医療情報 8ページ
- 配食サービス 9～10ページ
- 地域資源・通いの場 11ページ
- ゆうゆうくらぶ・シニアステーション 12ページ
- 暮らしの安心・情報ダイヤル 13～14ページ
- 防災情報・持ち出しシート 15～17ページ



# みなさん、自治会へどうぞ!!

## 雪谷地区のご案内

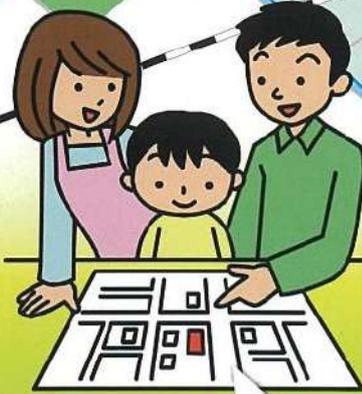


雪谷地区の花  
水仙



自治会館

東海道新幹線  
横須賀線



雪谷地区には9つの自治会があります。あなたはどこの自治会でしょう？



1 洗足池

### 雪谷地区自治会連合会



## ～地域包括支援センター上池台への道のり～

住所：大田区上池台5-7-1 特別養護老人ホーム好日苑内

電話：03-3748-6138

(平日9:00～19:00 土曜日9:00～17:00)

### <所在地>



大田区地域包括支援センター上池台

#### ①東急バス 上池上循環「稲荷坂」下車徒歩5分

バス通りから障害者福祉会館を曲がって坂を上がり、最初の十字路にあります。

#### ②東急池上線「長原駅」下車 徒歩15分

環七通りを大森方面に向かい、夫婦坂交差点を右折、坂を下りて障害者福祉会館を左折して坂を上がり、最初の十字路にあります。



# ボランティア(自費)



事業所名	連絡先	詳細 (金額等)
大田区シルバー 人材センター蒲田分室 	03 (6715) 9855	家事援助サービス1時間 ¥1370～ (税込) その他のサービスについては、お問い合わせください。
大田区社会福祉協議会 助っ人サービス 	03 (5703) 8230	20分以内 ¥300 単発でサポートが必要な方が対象 (電球交換、季節衣類の出し入れ等ちょっとしたこと)
NPO法人ビオラ たすけあいワーカーズ ACTおおた	03 (5732) 3380	年会費 ¥3000 (税抜き) 1時間 ¥2200～
ケアメイト大岡山 (家政婦紹介所)	03 (3717) 3115	1時間 ¥2000+紹介手数料 (賃金の15%) +交通費 内容によって割り増しあり。長時間は割引あり。
ダスキんライフケア 池上ステーション	0120 (884) 207	1時間 ¥4500×2時間～ (税抜き) 他移動費 ¥500
やさしい手 おまかせさん	050 (1744) 4523	初回登録料 ¥1100 1時間 生活援助 ¥3300 (税込) 身体介護 ¥3850 (税込) 家事プラス (窓拭き・草取り等) 1時間 ¥3960
うさぎ生活サービス 	080 (3114) 6357	生活サポート1時間 ¥3080 (連続する2時間目以降は1時間 ¥2500) 介助・付き添いサービス1時間 ¥3520 (連続する2時間目以降は1時間 ¥3000) すべて税込み。区域外は+交通費

# 車いすの貸し出し



## 車いすステーション事業【最長1ヶ月間無料】

※1台数に限りがあります。事前にご連絡ください。

事業所名	連絡先	住所	定休日
通所ラボGOEN	03-6451-7022	上池台3-46-11	日曜休み
生活協同組合パルシステム 東京大田センター	03-3752-0120	仲池上1-31-1	土日曜休み
大田区地域包括支援センター久が原	03-5700-5861	仲池上2-24-8	日曜祝日休み

※他、区内45箇所の拠点あり

## 車いす貸し出し事業

※台数に限りがあります。事前にご連絡ください。

事業所名	連絡先	住所	期間
大田区社会福祉協議会 ※2	03-3736-5555	西蒲田7-49-2-5階	最長2ヶ月間無料
大田区立上池台障害者福祉会館	03-3728-3111	上池台5-5-1	最長3ヶ月間無料
池上高齢者在宅サービスセンター	03-5700-1239	仲池上2-24-8	最長1週間無料

## 自費車いすレンタル

事業所名	連絡先	料金	要介護申請の可否
東基	03-5747-2180	¥800/月	申請必要
パナソニック エイジフリーショップ品川	03-5715-3581	¥500/月	未申請でも可
フランスベッド(株) メディカル大田営業所	03-5754-4315	¥500/月	申請必要
フロンティア大田営業所	03-5762-1161	¥800/月	未申請でも可
シルバーはあと蒲田	03-5703-5571	¥500/月	要支援1以上必要
ヤマシタ・コーポレーション 大田営業所	03-5700-7227	¥400/月	申請必要
株式会社バディ	03-6715-1225	¥500/月	申請必要

※1 車椅子ステーション  
QRコード



※2 大田区社会福祉協議会  
車椅子貸し出し  
QRコード



# 移送サービス(その他)



## 福祉有償運送（会員制）

NPO等の非営利団体が、高齢者や障害者等の移動制約者の通院、外出を支援するため福祉車両や一般車両を使用し有償で行う移送サービスです。

事業所名	所在地/連絡先	詳細（税込価格）
NPO法人 もっけだの	【所在地：上池台】 03-3726-0149 090-9771-1047	※料金は目安です。予約時ご確認ください。 年会費3,000円サービス基本料金+距離の料金 (500円+1kmにつき200円) 院内付き添い可・車いす対応可 ご利用の目的は通院に限らずなんでもかまいません。近距離でも送迎させていただきますのでお気軽にお問い合わせください。
NPO法人 たすけあい大田 はせさんず	【所在地：池上】 03-5747-2610	年会費3,000円、入会費3,000円 区内かつ1区間の利用料金1,600円 院内付き添い可・外出の付き添い可車いす対応可。

## 通常タクシー

事業所名	連絡先	詳細（税込価格）
荏原交通	配車：03-3783-5111	貸し切りタクシー対応可
日本交通	EDS事業部 050-3160-4453 受付時間：平日9時～17時 (年未年始を除く)	サポートタクシーはお体が不自由な方や車いすの方の移動をタクシーでお手伝いするサービスです。通院時のお手続きやお買い物などもお付き添いします。お気軽にお問い合わせください。 【料金】 事前予約・時間貸切制のタクシー料金になります。最初の1時間：7,360円、以降30分経過毎に2,950円追加

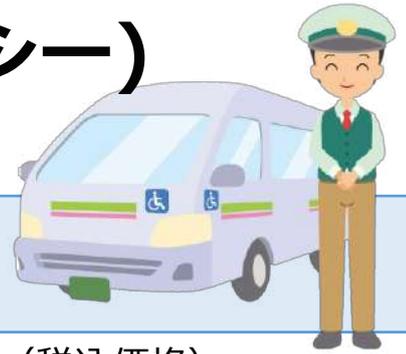
※1 荏原交通QRコード



※2 日本交通QRコード



# 移送サービス(介護タクシー)



## 介護タクシー

事業所名	所在地	連絡先	詳細 (税込価格)
バンビタクシー	久が原	03-6715-9656 070-4169-0358	予約制 椅子・ストレッチャー対応可
介護タクシーPず	西蒲田	080-4340-3137	予約制 2kmまでの合計利用料金2,950円 車椅子・リクライニング車椅子対応可 貸し出し可。女性ドライバーが対応します！
株式会社 ケアキャリッジ	上池台	080-9668-1113	初乗り2kmまで750円 加算 (260m増すごとに100円その他介助料) 車椅子・リクライニング車椅子 ストレッチャー対応、同乗者5名まで可 24時間営業 (土・日・祝は8~18時※事前予約可)
エムズケア サポート	上池台	090-8563-7589 03-3728-7959	予約制 初乗り2kmまで3,250円~ メーター制、リクライニング車椅子 ストレッチャー対応可
ケアタクシー プロドライブ すばる	上池台	090-8806-0097	予約制 車椅子・リクライニング車椅子 ストレッチャー対応可お断りしないようにチーム 体制を組んでいます！

## 介護タクシー配車アプリ

事業所名	利用方法	詳細 (税込価格)
よぶぞー 	何時でも何処でもアプリから介護タクシーの配車予約ができます。 左記QRコードからアプリダウンロード後、利用者登録を行い、日時や目的地などを入力して予約完了です。	お気に入りのドライバーを指名予約できるようになりました！ また予約内容に対して、近隣ドライバーの一覧と目安料金を確認した上で指名予約が可能です。 料金を確認してから依頼できるため、安心してご利用いただけます。 提携介護タクシー事業者数 東京都：40社以上 大田区：15社以上

# 宅配サービス(スーパー)



## スーパー

事業所名	連絡先	詳細
東急ストア上池台店 	03-5754-0109	店舗でお買い上げの商品を1件330円で宅配。
東急ストア長原店 	03-3728-0109	店舗でお買い上げの商品を1件330円で宅配。
ライフ上池台店   <small>ライフアプリ (Android)</small> <small>ライフアプリ (iPhone)</small>	03-3727-3051	当日宅配サービス (開店から18時まで受付) 受付料金税込：1～5個330円、6～10個550円、以降5口ごと+550円
生活協同組合パルシステム 東京大田センター 	0120-581-219	週1回決まった曜日にお届けするサービス。 まずは、ご連絡を。宅配料税込0～248円。 ※シルバー特典やハンズ特典など、各種手数料減免制あり。
23区南生活クラブ 生活協同組合大田センター 	03-5748-0661	週1回決まった曜日にお届けするサービス。 まずは、ご連絡を。宅配料税込165円。 加入1年間は宅配料無料。
コープみらい コープデリ池上センター 	0120-608-217	ウィークリーコープ (週1回) 【食材、ミールキット、日用品】 6,000円以上 (税別) の注文で手数料無料 各種割引あり デイリーコープ (週3回～) 【ミールキット、弁当】 手数料なし

# 医療情報



## かかりつけ医

病気になった時、真っ先に相談したいお医者さんです。そのためにも、予防や健康管理も含めて普段から、気軽に何でも相談できる関係を築くことが大切です。ちょっと体の調子がおかしいなと感じた時にすぐに相談でき、ちょっとした異変にも早めに気付き対処してくれる専門家となるのが「かかりつけ医」です。かかりつけ医のいない人は、地域の医師会へご相談ください。

**03-3728-6671**  
田園調布医師会



大田区役所、各特別出張所、各地域福祉課各地域包括支援センターにて配布中。大田区ホームページからデジタル版も閲覧可能。ご活用ください。

## 大田区在宅医療相談窓口

退院の際の在宅療養に関することや、在宅での診療に関する事など、在宅医療に関するご相談をすることが出来ます。

**03-5744-1632**  
(午前9～12時)  
田園調布地区担当日  
毎週月曜日、木曜日

## 東京消防庁救急相談センター

急な病気やケガをした場合に、救急車を呼んだほうがいいのか、今すぐ病院に行ったほうがいいのかなど迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターがあります。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に医師、看護師、救急隊経験者等の医療チームが、24時間年中無休で対応しています。

**#7119** (24時間年中無休)

つながらない場合は、**03-3212-2323**  
23区東京消防庁救急相談センター



## Q: 訪問診療とは？

「寝たきりのため通院が困難・・・」  
「ご本人が病院を嫌って受診しようとしにくい・・・」  
このような通院が困難な方や介護が必要な方に対して、医師や看護師等が自宅に訪問して定期的に計画的に医療を提供してくれます。また、救急の対応や入院が必要な場合は支援病院と連携して対応してくれます。

## 〈認知症相談〉

認知症疾患医療センター **03-5734-7028**  
(平日 午前 9～午後 5時)

大田区 若年性  
認知症支援相談窓口 **03-6459-8591**  
(月・火・木・金 午前 9時～午後 5時)  
(社会福祉法人 池上長寿園)

# 配食サービス



宅配クック 1.2.3 大田店  Tel : 03-3728-7210 Fax : 03-6425-7944	配達時、いつもと違う様子等異変があれば緊急連絡先等へ、連絡いたします。		
	メニュー	おかずのみ	ごはんセット
	【普通食】	577円	648円
	【カロリー塩分調整食】	777円	847円
	【たんぱく塩分調整食】	777円	847円
	【透析食】	777円	847円
	【やわらか食】	777円	847円
	【ムースセット食】	777円	847円
	【消化にやさしい食】	777円	847円
	【幸たんぱく食】	616円	686円
	【健康ボリューム食】	680円	750円
	おかゆ、きざみ無料対応		

ライフデリ 大田店  Tel:03-6410-2955 Fax:050-6868-4483	安否確認サービスあり (配達時、いつもと違う様子等異変が あれば緊急連絡先等へ連絡)		
	メニュー	おかずのみ	ごはんセット
	【普通食】	615円	690円
	【カロリー調整食】	780円	860円
	【透析食】	870円	950円
	【腎臓食】	860円	940円
	【ムース食】	680円	760円
	【やわらか食】	750円	830円
	おかゆ無料、きざみ+84円		



# 配食サービス



まごころ弁当 大田店  Tel:03-3759-7761 Fax:03-3759-7760	安否確認サービスあり 配達時のお手伝いサービスあり（買い物は不可）		
	メニュー	おかずのみ	ごはんセット
	【普通食：小町弁当】	410円（ごはんつき）	ご飯大盛り50～100円
	【普通食】	510円	560円
	【カロリー調整食】	772円	822円
	【たんぱく調整食】	822円	874円
	【ムース食】	648円	702円
きざみ・一口大対応無料、おかゆ・やわらかごはん対応無料			

メディミール 大田店（冷蔵）  Tel/Fax: 03-6715-4542	安否確認サービスあり（異変があれば緊急連絡先へ連絡） 利用者様への無料お手伝いサービス（2～3分） その他、お弁当についての相談事がありましたらお気軽にお電話ください。		
	メニュー	おかずのみ	ごはんセット
	【普通食】	580円	660円
	【カロリー制限食】	770円	850円
	【タンパク質&塩分制限食】	820円	900円
	【ムース食】	680円	760円
アレルギー対応可能、お粥軟飯・とろみ・一口・刻み等もすべて無料に対応			

ベネッセの おうちごはん （冷蔵） Tel:0120-586-112	手渡し配達、不在時は鍵付き保冷箱を利用 配達時、希望があれば安否確認対応※応相談		
	メニュー	おかずのみ	ごはんセット
	【普通食：まいにち七菜】	620円	720円
	【普通食：こだわり八菜】	780円	
	冷凍食：【普通食】 【やわらか・ムース食】 【塩分制限食】 【たんぱく・塩分調整食】		



# 地域資源・通いの場



## オレンジカフェ 和の輪

認知症と診断を受けた方、認知症の方を介護するご家族の方、認知症に関心のある方の集いの場です。どなたでも参加可能です。事前予約制。

- 場所： 雪谷特別出張所 3階 集会室  
（大田区東雪谷 3-6-2）  
日時： 毎月第2火曜日 14:00～15:00  
内容： 医療・介護の専門家からのアドバイス、  
茶話会、ちよこっとプログラム等  
費用： 無料  
定員： 20名



## 介護予防教室『あした会』

- 場所： 洗足区民センター（大田区上池台2-35-2）  
日時： 毎月第三月曜日 13:30～14:15



## 骨フレ体操教室〈男性向け〉

- 場所： 洗足区民センター（大田区上池台2-35-2）  
日時： 毎月第一金曜日 13:30～14:15

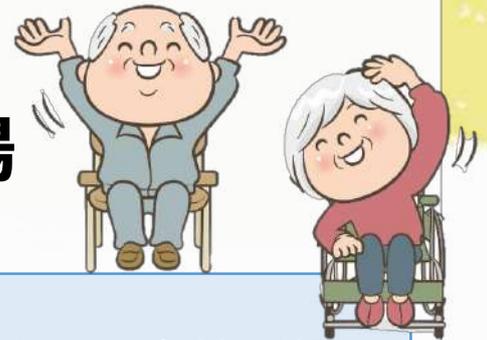


問い合わせ先  
**大田区地域包括支援センター上池台**  
**03-3748-6138**

（平日9:00～19:00 土曜日9:00～17:00）  
※会場の都合により日程変更の可能性がございます。



# 生きがい・活動の場



## <ゆうゆうくらぶとは>

- ◎60歳以上の方が、教養の向上・レクリエーションの場として、無料で利用できる施設です。
- ◎元気維持と介護予防を目的に各事業を行っています。
- \*囲碁や将棋のできる静養室他、広間、マッサージチェア等を設備。

場所	詳細
ゆうゆうくらぶ洗足	 03-3727-1461 上池台2-35-2 大田区立洗足区民センター内 利用時間 9:00~17:00 (年未年始はお休み)
ゆうゆうくらぶ仲池上	 03-3755-6445 仲池上1-10-14 仲池上老人いこいの家 利用時間 9:00~17:00 (日曜日・祝日・年未年始はお休み)

## <シニアステーションとは>

- ◎60歳以上の方が元気維持や介護予防を行う集いの場です。
- ◎地域包括支援センターと連携した介護や生活の各種相談を受け付けます。
- \*体操や脳トレ等の様々な教室や講座を実施。

場所	詳細
シニアステーション東嶺町	 03-3753-3008 東嶺町20-4 利用時間 9:00~17:00 (日曜日・祝日・年未年始はお休み)
シニアステーション馬込	 03-5709-8011 中馬込1-19-1-101 利用時間 9:00~17:00 (日曜日・祝日・年未年始はお休み)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、プログラムの開催時間や人数、申込方法等変更する場合がございます。利用の際は各施設にお問い合わせ下さい。来館される場合は、マスク着用などの感染症予防対策にご協力をお願いします。

# 便利情報



## 不用品回収

事業所名	連絡先	詳細
(株)ケアサービス クリーンサービス 	03-5713-1653	創業50年の介護サービスを提供上場企業なので安心してお任せください。リユース・リデュース・リサイクル活動に取り組んでおり、買取なども含めて、お客様の要望にお答えします。女性スタッフも活躍しており、丁寧な仕分け作業を提供いたします。
(株)707便利屋！ お助け本舗大田蒲田店	03-6424-8583	ゴミ屋敷のお片付け・遺品整理・お片付け作業・不用品引き取り・内装事・家具や荷物の運搬移動・遺品整理・清掃・お掃除・お引越し・ハウスクリーニング等、お気軽にご相談ください。お見積りも無料でお伺いします。
(株)ムーバル	0120-860-680	不用品回収、粗大ゴミ1個から家丸ごとまで全てお任せください。引っ越し・家具や荷物の運搬移動・リフォーム・ハウスクリーニングも承っております。お見積りも無料でお伺いします。
(株)BUN BUN 出張買取・不用品回収 カフェキャビン	090-4373-7280	モノのお困りごとは、地域密着キャビンへ！小さなモノ1点から出張買取いたします。不用品の回収も承ります。南雪谷、東雪谷に店舗を構えていますので、店頭でのご相談も可能です。遺品整理生前整理、一軒家丸ごと、女性スタッフの井上がご相談に伺います。

## 見守りサービス（社会福祉協議会）

事業所名	連絡先	詳細
緊急通報サービス 	03-5703-8230	自宅内での急病時に通報ボタンを押すと、緊急連絡先への通報や、警備員の駆け付け等の対応する業者を紹介します。 月々2,750円（税込）～
ほほえみ訪問 	03-5703-8230	登録制による無料の見守り訪問サービスです。地域の絆サポーターが月に2回程度訪問します。玄関先でのあいさつや会話を通して安否確認や地域の情報を提供します。

## 家電相談

事業所名	連絡先	連絡先
フジTVサービス	03-3755-7308	電化製品の修理や買い替え・電気照明（電球）の交換・自然災害、コロナ対応商品・家電品「安全点検」家電以外のお住まいのこともお気軽にご相談ください。 出張費1,500円～（税別）+実費

# 便利情報



## 消費者相談

事業所名	連絡先	詳細
大田区立 消費者生活センター	03-3736-0123	悪質リフォーム、悪質商法、架空請求詐欺、振り込め詐欺などの消費者相談窓口

## 福祉法律相談（無料・予約制）

おおた成年後見センター （大田区社会福祉協議会） 	03-3736-2022	①弁護士による日常生活上の法律相談 午前10:00～12:00 ひとり40分 →毎週火曜日（第5火曜を除く）
		②司法書士による成年後見制度に関する相談 午前10:00～12:00 ひとり1時間→第1・2・4木曜日
		③公証人による公正証書を活用した委任契約、遺言相続等に関する相談 午前10:00～12:00 ひとり30分 →第3木曜日

## シルバーパス

①社団法人東京バス協会 シルバーパス専用電話	①問い合わせ 03-5308-6950	満70歳以上の都民の方はお申込みにより都内民営バス、都営交通などが利用できる東京都シルバーパスを購入できます。対象者によって必要書類がありますのでお申込みの際は①問い合わせ先へ
②東急バス池上営業所	②購入場所 03-3752-2381	

## 就労相談

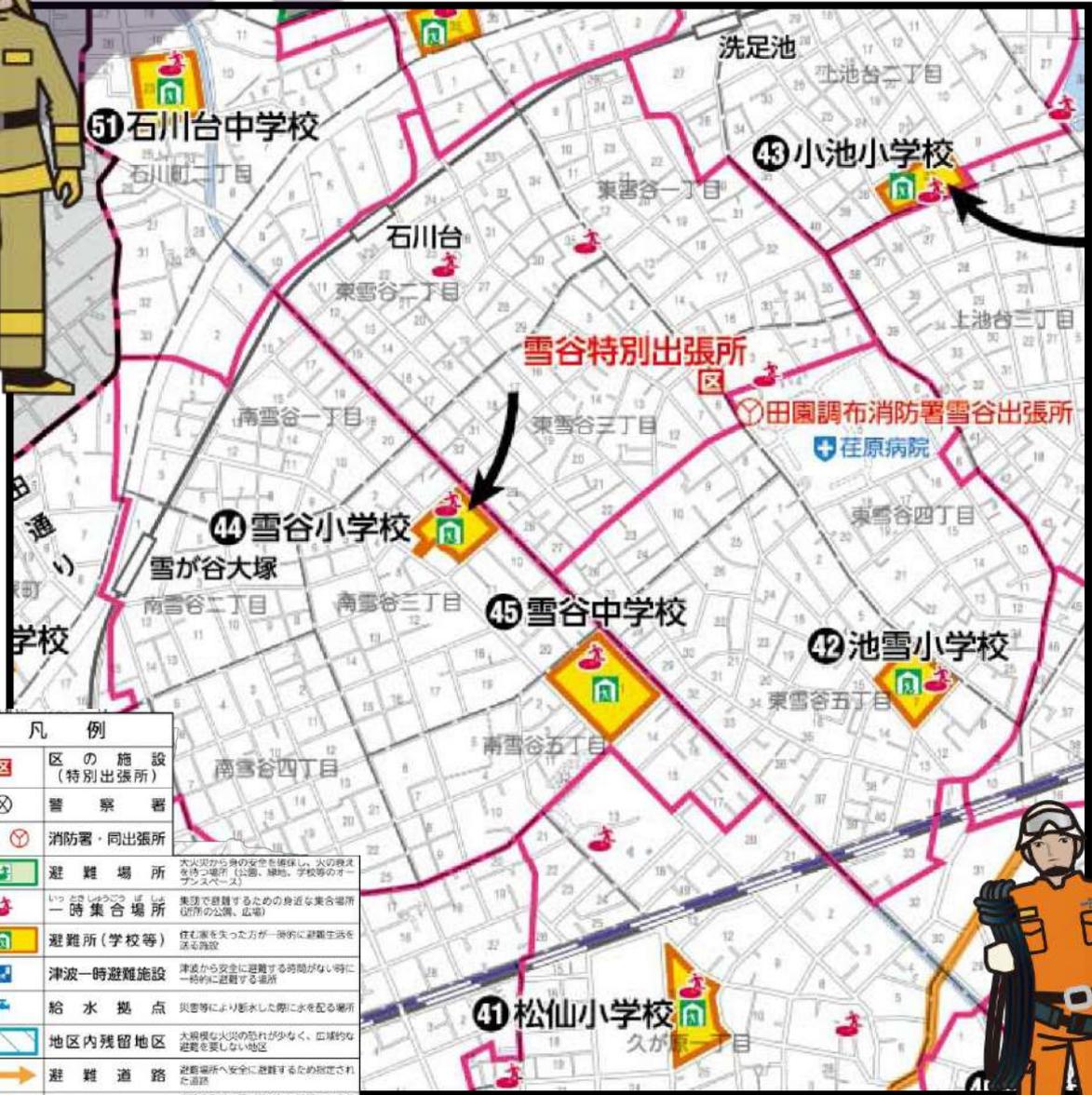
大田いきいきしごとステーション （大田区社会福祉協議会）	03-5713-3600	概ね55歳以上の方を対象に就労や技能習得・社会参加などに関する相談、紹介、支援を行っています。
---------------------------------	--------------	---

## 自動通話録音機の無料貸し出し

①大田区役所防災危機管理課 生活安全担当	①03-5744-1634	区内在住、おおむね65歳以上の方を対象に無料で貸し出ししています。数に限りがあるため、要事前相談。
②地域包括支援センター上池台	②03-3748-6138	
③田園調布警察	③03-3722-0110	
④大田区消費者生活センター	④03-3736-7711	



# 防災情報



凡 例	
	区の施設 (特別出張所)
	警 察 署
	消防署・同出張所
	避難場所 大震災から身の安全を確保し、火の燃えを待つ場所(公園、緑地、学校等のオープンスペース)
	一時集合場所 集団で避難するための身近な集合場所(近所の公園、広場)
	避難所(学校等) 住み家を失った方が一時的に避難生活を営む施設
	津波一時避難施設 津波から安全に避難する時間がない時に一時的に避難する場所
	給水拠点 災害により断水した際に水を配る場所
	地区内残留地区 大規模な火災の恐れが少なく、広域的な避難を要しない地区
	避難道路 避難場所へ安全に避難するため指定された道路
	緊急医療救護所 病院の敷地内等(敷外)に設置される救護所(トリアージ、軽症者処置、救急判断を行う)
	軽症者救護所 学校敷地内に設置される救護所(トリアージ、軽症者処置、救急判断を行う)
	避難所地区割 学校防災活動拠点の活動エリア
	地区外避難 地区外への避難先



## 大田区防災アプリ

大田区防災アプリは、地震や台風などの災害が発生した際に、大田区から発信する災害に関する情報を、すばやく手に入れることができる大田区公式防災アプリです。

いざという時に備え、ぜひご利用ください。

### 主な機能

- 発令中の避難情報や避難所の開設状況を地図で確認できます。
- プッシュ通知機能で、区からの情報をいち早く受け取ることができます。
- GPS 機能により、地図で現在位置、避難所の位置などを確認できます。
- 防災行政無線の放送内容を文字と音声で確認できます。
- その他、災害に役立つ情報が確認できます。



### アプリのダウンロード

下記の二次元コードより「App Store」または「Google Play」にアクセスしてダウンロードしてください。



(iOS の方)



App Store

(Android の方)



Google Play

※本アプリのインストールは無料ですが、通信料は別途かかります。

☆この『**災害時・持出しシート**』は災害時に最低限必要な情報を持ち出すためのシートです。  
☆持出しシート避難グッズと保管しましょう。

## 避難時のわたしの情報！！

### 【わたしの氏名】

フリガナ

氏名：

住所：

連絡先：

生年月日：

### 【見守りキーホルダー番号】

-  -

### 【わたしについての情報を知っている人は】

#### 【緊急連絡先①】

フリガナ

氏名：

電話：

メールなど：

(私との関係： )

#### 【緊急連絡先②】

フリガナ

氏名：

電話：

メールなど：

(私との関係： )

# 災害時・持出しシート

※下記の物をこの持出し袋にぜひ入れましょう！

- 貴重品(お財布・鍵など)
- 医療保険証のコピー
- お薬情報 (お薬手帳のコピー、薬局等でもらう説明書)
- 3日分のお薬 (頓服も入れてください)  
※薬には使用期限がありますので入れ替えをしましょう。  
※頓服は発作時などに服用する臨時薬の事です。
- 自分専用の物 ( )

## 《わたしの避難する場所は…》

【水害時】

へ避難する

【地震災害時】

へ避難する

## 《水害時自宅以外に避難する方のタイミング》

※水害時において、浸水の想定がない場合は、避難場所は自宅となります。

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報
5 大雨特別警報 等	いのちを守る最善の行動	緊急安全確保
4 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 等	全員避難 (安全な場所へ移動)	避難指示
3 氾濫警戒情報 洪水警報 等	高齢者・乳幼児等と その支援者は避難	高齢者等避難
2	自ら避難行動を確認	大雨注意報等
1	災害への心構えを高める	早期注意情報